



SALADAS & entradas

*Porção individual,
escolha a sua:*

CAESAR: Rúcula, alface americana, frango desfiado, _____ **R\$28,90**
croutons, bacon e champignon.

TRANCOSO: Alface americana, cenoura ralada, _____ **R\$28,90**
bacon, palmito, champignon, tomate cereja e batata
palha.

MORRO DE SÃO PAULO: Alface americana, tomate _____ **R\$39,90**
cereja, parmesão ralado, palmito, muçarela de búfala
e azeitona verde.

HAVAIZINHO: Alface, rúcula, cenoura, beterraba, _____ **R\$27,90**
maçã, manga, tomate-cereja e azeitona verde.

HONOLULU: Alface, rúcula, kiwi, morango, muçarela _____ **R\$28,90**
de búfala, manga e castanha-do-Pará.

TOQUE TOQUE: Alface, rúcula, tomate seco e _____ **R\$41,90**
muçarela de búfala com salmão grelhado em cubos.

TULUM: Alface, parmesão, penne e tiras de frango _____ **R\$32,90**
grelhado.

CARPACCIO: Carpaccio de abobrinha acompanhado _____ **R\$25,90**
de alface e rúcula, parmesão ralado e nosso delicioso
molho de mostarda com alcaparras.

MILAGRES: Quinoa, frango desfiado, tomate cereja, _____ **R\$35,90**
mix de folhas e legumes assados (abobrinha, brócolis,
berinjela, abóbora e cebola roxa), tudo isso
temperado com molho de limão especial.

PRAIA DO FORTE: Grão de bico, mix de folhas, _____ **R\$33,90**
cenoura cozida, tomate cereja e ovos cozidos,
temperado com nosso delicioso molho balsâmico.

ESCOLHA O MOLHO:

- Molho de mostarda com parmesão
- Molho de mostarda com alcaparras
- Molho de mostarda com mel
- Molho rosê
- Molho caesar
- Molho de limão
- Molho balsâmico
- Molho de iogurte

ACRESCENTE ADICIONAIS:

- Azeitona verde ou preta _____ R\$3,50
- Champignon _____ R\$3,50
- Tomate seco ou cereja _____ R\$4,50
- Muçarela de búfala _____ R\$6,00
- Frango cozido e desfiado ____ R\$6,50
- Palmito _____ R\$5,50
- Parmesão ralado _____ R\$6,00
- Molho extra _____ R\$6,50

ACRESCENTE GRELHADOS:

- Filé de frango ____ R\$15,90
- Saint Peter _____ R\$18,90
- Contrafilé _____ R\$19,90
- Salmão _____ R\$24,90





CALDOS & sopas

Acompanham porção
de torradas e parmesão

- Caldo de legumes R\$28,90
- Caldo cremoso de palmito R\$31,90
- Caldo low carb com frango desfiado, bacon e espinafre R\$31,90
- Caldo verde com couve e calabresa R\$34,90
- Sopa de macarrão, cubos de carne e legumes R\$36,90
- Canja R\$30,90
- Mandioquinha com carne seca R\$31,90
- Brocólis com frango R\$30,90

ACRESCENTE ADICIONAIS:

- Cesta de torradas R\$3,00
- Parmesão R\$6,00

wrap's

Acompanha mini salada de alface, rúcula e cenoura ralada.

BOVINO TROPICAL: Cubos de contrafilé, muçarela, ___ R\$35,90
tomate e alface.

REI GORGONZOLA: Cubos de contrafilé, gorgonzola ___ R\$38,90
e rúcula.

FRANGO ROSTI: Cubos de frango, muçarela, cebola ___ R\$33,90
roxa e rúcula.

DELICIOUS CHICKEN: Cubos de frango com catupiry, ___ R\$36,90
tomate e alface.

SALMÃO GOURMET: Cubos de salmão com cream ___ R\$42,90
cheese, tomate, palmito e rúcula.

SALMÃO MEDITERRÂNI: Cubos de salmão, ___ R\$44,90
muçarela de búfala, tomate seco e rúcula.

ATUM: Atum, muçarela de búfala, tomate seco e ___ R\$31,90
rúcula.

SHIMEJI FUSION: Shimeji, cream cheese, tomate ___ R\$33,90
seco e rúcula.

SHIMEJI VEGANO: Shimeji, abobrinha, brócolis, ___ R\$33,90
cebola roxa, rúcula e alface.

GREEN BACON: Brócolis, bacon, muçarela e alface. R\$30,90

LEVÍSSIMO: Peito de peru, cenoura ralada, queijo ___ R\$31,90
fresco, alface e rúcula.

SALAME SUPREMO: Salame, muçarela, tomate, ___ R\$31,90
parmesão, alface e rúcula.

ESCOLHA O MOLHO:

- Molho rosê
- Molho caesar
- Molho pesto + R\$2

*Pode ser servido na
folha de couve.





PRATOS

com filé de frango grelhado

Filé de aproximadamente 150g

ESCOLHA O ARROZ:

- Branco • Integral
- Branco ou integral primavera (mix de pimentões e cenoura)
- Branco ou integral com espinafre

- Filé de frango grelhado, arroz e purê. Escolha o seu purê: Mandioquinha, batata ou batata doce. **R\$33,90**
- Filé de frango grelhado, arroz e legumes (brócolis, abobrinha, cenoura e vagem). **R\$33,90**
- Filé de frango grelhado, arroz e berinjela recheada com creme de palmito. **R\$35,90**
- Filé de frango grelhado com salada (alface, rúcula, cenoura ralada, champignon e tomate cereja). **R\$31,90**
- Strogonoff de frango com champignon, arroz e batata palha. **R\$35,90**
- Filé de frango grelhado, creme de milho e arroz. **R\$33,90**
- Filé de frango grelhado ao molho de limão, arroz e batata soutê. **R\$35,90**

PRATOS

com peixe grelhado

Pedaço de aproximadamente 150g



ESCOLHA O ARROZ:

- Branco • Integral
- Branco ou integral primavera (mix de pimentões e cenoura)
- Branco ou integral com espinafre

- Salmão, arroz e purê. Escolha seu purê: Mandioquinha, batata ou batata doce. **R\$61,90**
- Salmão, arroz e berinjela recheada com creme de palmito. **R\$67,90**
- Salmão com crosta de parmesão, arroz e legumes (Cenoura, abobrinha, vagem e brócolis). **R\$64,90**
- Salmão com salada (alface, rúcula, cenoura ralada, champignon e tomate cereja). **R\$51,90**
- Filé de Saint Peter grelhado com molho de espinafre e legumes (brocólis, abobrinha, cenoura e vagem). **R\$37,90**
- Saint Peter, vinagrete de banana e purê (mandioquinha ou batata doce ou batata). **R\$39,90**
- Saint Peter coberto com amêndoas e alcaparras na manteiga, arroz e salada (alface, cenoura ralada e tomate com molho de limão). **R\$41,90**





PRATOS

com contrafilé grelhado

Filé de aproximadamente 150g

ESCOLHA O ARROZ:

- Branco • Integral
- Branco ou integral primavera (mix de pimentões e cenoura)
- Branco ou integral com espinafre

- Contrafilé, arroz e purê. Escolha seu purê: _____ **R\$39,90**
mandioquinha, batata ou batata doce.
- Contrafilé, arroz e berinjela recheada com creme de __ **R\$47,90**
palmito.
- Contrafilé acebolado, arroz e legumes (brócolis, __ **R\$44,90**
abobrinha, cenoura e vagem).
- Contrafilé com salada (alface, rúcula, cenoura ralada, __ **R\$34,90**
champignon e tomate cereja).
- Parmegiana de contrafilé grelhado, com muçarela, __ **R\$41,90**
acompanhado de batata sauté e arroz.
- Iscas de contrafilé com molho de mostarda com __ **R\$37,90**
batata sauté e arroz.
- Strogonoff de contrafilé com champignon, arroz e __ **R\$47,90**
batata palha.

RISOTOS

- Abobrinha _____ **R\$34,90**
- Shimeji _____ **R\$36,90**
- Muçarela de búfala, tomate
seco e rúcula _____ **R\$35,90**
- Palmito _____ **R\$36,90**



ACRESCENTE GRELHADOS:

- Filé de frango _____ R\$15,90
- Saint Peter _____ R\$18,90
- Contrafilé _____ R\$19,90
- Salmão _____ R\$24,90

MASSAS

- Fettuccine á paulista _____ **R\$27,90**
brócolis, bacon e alho crocante.
- Fettuccine creme de espinafre __ **R\$31,90**
e frango em cubos.
- Penne com frango em cubos, ___ **R\$31,90**
brócolis e champignon.
- Nhoque de batata doce ao _____ **R\$33,90**
molho sugo e parmesão.
- Fettuccine com camarões na ____ **R\$45,90**
manteiga e molho rosê.





LANCHES naturais

*Escolha o pão do
seu lanche:*

- Pão de forma integral (valor incluso)
- Pão de forma tradicional (valor incluso)
- Folha de couve (valor incluso)
- Baguete gratinada com queijo (+ R\$3,80 no lanche)
- Pão sírio (+ R\$3,80 no lanche)

GUARAPARI: Peito de peru, maionese, muçarela de búfala, tomate e alface. **R\$28,90**

MARESIAS: Mix de folhas (alface e rúcula), com salaminho tipo italiano, tomate e maionese. **R\$26,90**

COSTA DO SAUIPE: Peito de peru, patê de ricota temperada com manjeriçã, cenoura e beterraba ralada, alface e maionese. **R\$32,90**

COMANDATUBA: Atum, rúcula, tomate seco, muçarela de búfala e maionese. **R\$36,90**

FLORIPA: Frango desfiado, alface, tomate, maionese e queijo fresco. **R\$28,90**

TENÓRIO: Ovo, tomate, queijo fresco e alface. **R\$27,90**

BALNEÁRIO CAMBORIÚ: Salame, pasta de palmito com catupiry, tomate fresco, parmesão e rúcula. **R\$39,90**

BÚZIOS: Patê de frango (ricota e iogurte), beterraba e cenoura ralada enrolados na folha de couve. **R\$25,90**

crepes no prato

Acompanham molho de tomate fresco e batata palha

MANJERONA: Muçarela, tomate e manjeriçã fresco. **R\$27,90**

CHOVINISTA: Muçarela, presunto, tomate e orégano. **R\$27,90**

BÚFALA: Muçarela de búfala, tomate seco e rúcula. **R\$27,90**

PORÓ: Peito de peru, alho poró e catupiry. **R\$28,90**

VOADOR: Muçarela, frango desfiado, tomate e catupiry. **R\$30,90**

ASADELTA: Muçarela, frango desfiado, tomate e palmito. **R\$29,90**

LEPERU: Muçarela, peito de peru, tomate e orégano. **R\$29,90**

ESCONDIDINHO: Carne seca, queijo fresco e rúcula. **R\$34,90**

REI-X 4 QUEIJOS: Muçarela, catupiry, gorgonzola e parmesão. **R\$36,90**



TAPIOCAS *Escolha a sua!*



- MUSSAPIOCA:** Muçarela, tomate e manjericão fresco _____ **R\$26,90**
- ITALIOCA:** Muçarela, presunto, tomate e orégano _____ **R\$27,90**
- MÚ:** Muçarela de búfala, tomate seco e rúcula _____ **R\$29,90**
- DOURADA:** Muçarela, frango desfiado, tomate e _____ **R\$30,90**
catupiry.
- COMPLETA:** Muçarela, frango desfiado, tomate e _____ **R\$29,90**
palmito.
- TOMPERU:** Muçarela, peito de peru, tomate e _____ **R\$28,90**
orégano.
- CUMBUQUINHA:** Carne seca, queijo fresco e rúcula. _____ **R\$29,90**
- MANJERÚ:** Peito de peru, queijo fresco, tomate e _____ **R\$34,90**
manjericão.
- 4 QUEIJOS:** Muçarela, parmesão, gorgonzola e _____ **R\$34,90**
catupiry.



ACOMPANHA MOLHO
DE TOMATE



ACOMPANHA
MOLHO PESTO

OMELETES



*Deliciosa e saudável opção
para equilibrar seu dia.*

- BRASILEIRINHO:** Muçarela, tomate e manjericão _____ **R\$30,90**
fresco.
- PAULISTA:** Muçarela, presunto, tomate e orégano. _____ **R\$30,90**
- GALINHA SECA:** Muçarela de búfala, tomate seco e _____ **R\$32,90**
rúcula.
- GALINHA CAIPIRA:** Muçarela, frango desfiado, _____ **R\$33,90**
tomate e catupiry.
- FRANGOLETE:** Muçarela, frango desfiado, tomate e _____ **R\$33,90**
palmito.
- MINEIRINHO:** Muçarela, catupiry, gorgonzola e _____ **R\$34,90**
parmesão.
- PERUANO:** Muçarela, peito de peru, tomate e _____ **R\$32,90**
orégano.
- OMELETE FIT:** Peito de peru, queijo fresco, tomate e _____ **R\$31,90**
manjericão.
- SHIMATE:** Shimeji, cream cheese, rúcula e tomate. _____ **R\$35,90**
- BRÓCON:** Brócolis, cream cheese e bacon. _____ **R\$31,90**
- FRANRICÃO:** Frango desfiado, cream cheese, tomate _____ **R\$31,90**
e manjericão.
- SHIMITO:** Shimeji, muçarela, tomate e palmito. _____ **R\$35,90**



AÇAÍ na tigela

Monte a sua tigela do
seu jeito e aprecie



ESCOLHA O TAMANHO:

- 250 ml: R\$16,90 • 500 ml: R\$24,90
- 360 ml: R\$19,90 • 800 ml: R\$31,90

ESCOLHA OS ADICIONAIS:

- | | | | |
|----------------------------------|---------|--|---------|
| • Açaí Zero: _____ | R\$4,50 | • Leite Ninho: _____ | R\$4,90 |
| • Aveia: _____ | R\$2,50 | • Leite Condensado _____ | R\$3,90 |
| • Abacaxi: _____ | R\$3,50 | • Morango: _____ | R\$6,90 |
| • Banana: _____ | R\$3,00 | • Mel: _____ | R\$3,00 |
| • Biju - 1 unidade: _____ | R\$1,50 | • Nutella: _____ | R\$7,90 |
| • Bis: _____ | R\$2,50 | • Ouro Branco: _____ | R\$2,50 |
| • Chocoball: _____ | R\$3,00 | • Paçoca: _____ | R\$3,90 |
| • Confeitos de chocolate: _____ | R\$3,50 | • Salada de frutas (abacaxi, mamão
e maçã): _____ | R\$7,50 |
| • Coco ralado: _____ | R\$3,00 | • Sonho de Valsa: _____ | R\$2,50 |
| • Creme de leite: _____ | R\$3,50 | • Sorvete de creme - 1 bola: _____ | R\$3,90 |
| • Granola Cróqui Original: _____ | R\$3,50 | • Whey Protein: _____ | R\$4,50 |
| • Kiwi: _____ | R\$6,50 | • Cereja: _____ | R\$4,00 |

tigelas especiais

450 ml: R\$28,90 | 700 ml: R\$36,90

GAROTO TRUFADO: Açaí, ganache de chocolate ao leite, granola e cereja.

TRUFA BRANCA: Açaí, ganache de chocolate branco, granola e cereja.

MOUÇAÍ: Açaí, creme de manga, ou de morango ou de cupuaçu, ou de maracujá, granola e banana.

+ GELADO: Açaí, sorvete de creme, banana, caldo de caramelo ou chocolate e granola.

BIJU: Açaí, leite condensado, granola e biju.

NINHO: Açaí, Leite Ninho, granola e biju.

VALSA: Açaí, Sonho de Valsa ou Ouro Branco, cereja e biju.

CHOCOBALL: Açaí, chocoball, calda de chocolate, granola e biju.

MAROMBA: Açaí, Whey Protein, banana, granola e mel.

FRUTARE: Açaí, salada de frutas, banana, morango, mel e granola.

CONFETI: Açaí, Confeti, granola e leite condensado.

LAMBE BEIÇO: Açaí, Bis (preto e branco), granola e calda de chocolate.

UAI, SÔ! Açaí, paçoca, banana, granola e leite condensado.



SOBREMESAS

Escolha a sua favorita.



SALADA DE FRUTAS:

- **MISTA:** Abacaxi, mamão, maçã, morango, banana _____ **R\$18,90** e suco de laranja.
- **COMPLETA:** Abacaxi, mamão, maçã, morango, _____ **R\$21,90** banana, kiwi, manga, uva e suco de laranja.

MINI CREPES:

- Mini crepe de banana, leite condensado e canela com sorvete de creme. **R\$16,90**
- Mini crepe de doce de leite com queijo fresco. **R\$18,90**
- Mini crepe de Nutella ou ganache de chocolate com sorvete e morango. **R\$21,90**



MINI TAPIOCAS:

- Mini tapioca de coco fresco com leite condensado. **R\$16,90**
- Mini tapioca de ganache de chocolate branco, uva e sorvete. **R\$21,90**
- Mini tapioca de chocolate ao leite sem açúcar. **R\$18,90**

SUCOS TRADICIONAIS:

SABORES	ÁGUA	LEITE	LARANJA	ÁGUA DE COCO
ABACAXI	R\$10,90	R\$12,90	R\$13,90	R\$15,90
AÇAÍ	R\$10,90	R\$12,90	R\$13,90	R\$15,90
ACEROLA	R\$10,90	R\$12,90	R\$13,90	R\$15,90
AMORA	R\$10,90	R\$12,90	R\$13,90	R\$15,90
CAJU	R\$10,90	R\$12,90	R\$13,90	R\$15,90
COCO	R\$10,90	R\$12,90	R\$13,90	R\$15,90
CLOROFILA	R\$10,90	R\$12,90	R\$13,90	R\$15,90
CUPUAÇU	R\$10,90	R\$12,90	R\$13,90	R\$15,90
LARANJA	X	X	R\$11,50	X
LIMÃO	R\$10,90	R\$12,90	R\$13,90	R\$15,90
MAMÃO	R\$10,90	R\$12,90	R\$13,90	R\$15,90
MANGA	R\$10,90	R\$12,90	R\$13,90	R\$15,90
MARACUJÁ	R\$10,90	R\$12,90	R\$13,90	R\$15,90
MELANCIA	R\$10,90	X	X	X
MORANGO	R\$10,90	R\$12,90	R\$13,90	R\$15,90
TAMARINDO	R\$10,90	R\$12,90	R\$13,90	R\$15,90



SUCOS NUTRITIVOS 500 ML R\$14,90

- Abacaxi, couve, maçã e hortelã.
- Abacaxi, hortelã e gengibre.
- Frutas vermelhas.
- Abacaxi, coco e hortelã.
- Laranja, couve e hortelã.
- Laranja, caju e abacaxi.
- Laranja, abacaxi e limão.
- Laranja, abacaxi, manga e hortelã.
- Laranja, amora e hortelã.
- Laranja, cenoura e acerola.
- Laranja, cenoura, mamão e banana.
- Laranja, beterraba, limão e morango.
- Laranja, beterraba e cenoura.
- Laranja, tamarindo e morango.
- Limão, abacaxi e gengibre.
- Manga, abacaxi e maracujá com água de coco.
- Maracujá e morango.
- Melancia e abacaxi.
- Melancia e hortelã.
- Melancia e morango.
- Melancia e limão.

SUCOS ENERGÉTICOS + AÇAÍ 500 ML R\$16,90

PAÇOQUITA: Paçoca e açaí, com água ou laranja ou leite ou água de coco.

MIX: Morango com água, leite ou laranja.

CUPUAÍ: Açaí, cupuaçu, mel e banana.

AÇAÍ ENERGIA: Açaí, Whey Protein, banana, morango com água, leite ou laranja ou água de coco.

AÇAÍCO: Açaí, morango, banana e água de coco.

SUMMER: Açaí com limão.



SUCOS DETOX 500 ML: R\$16,90

REI MOMO: Abacaxi, salsão, hortelã, gengibre e água de coco.

CLORANJA: Clorofila, laranja, couve, cenoura e maçã.

CEARÁ: Maçã, gengibre, hortelã, espinafre, água de coco e abacaxi.

LINCIA: Melancia, hortelã, gengibre e farinha de linhaça.

LINGIBRE: Limão, gengibre, hortelã e couve com água de coco.

NATUREBA: Melancia, beterraba, morango, linhaça, chia e água de coco.

ARMAZÉM

- Açaí embalagem 250 ml R\$16,90
- Açaí embalagem de 500 ml R\$24,90
- Açaí embalagem de 750 ml R\$30,90
- Açaí embalagem de 1,5 litros R\$63,90

DIVERSOS

- Água sem gás R\$5,90
- Água com gás R\$7,90
- Refrigerante lata R\$7,90
- Embalagem para viagem R\$1,00
- Café Nespresso R\$7,90
- Café Nespresso, sorvete de creme Nutella e chantilly R\$11,90
- Chocolate quente R\$10,90

